

Hjelpetjenester for familier og barn - tjenestene kan endre seg fortløpende.

Alarmtelefonen for barn og unge tlf 116 111

Døgnåpen

Mental Helse tlf 116 123

Døgnåpen tjeneste som er åpen for alle - også til foreldrestøtte.

Mental Helse ungdom tlf 973 08 232 // e-post timebestilling@mhu.no

Mandag-fredag kl 11-18

Tilbyr nå råd og veiledning gjennom videosamtaler

Kirkens SOS tlf 22 40 00 40 / Tilgjengelig også på sms og chat: <https://www.kirkens-sos.no/>

Døgnåpen tjeneste for deg som opplever å ha det vanskelig.

Frelsesarmeen tlf 400 21 167

Leverer ut mat til de som har økonomiske og personlige utfordringer

Røde Kors-telefonen for barn og ungdom - kors på halsen tlf 800 33 321

Mandag-fredag kl 14-22

For deg som trenger noen å snakke med.

Røde Kors-telefonen for barn og voksne som opplever æresvold og negativ sosial kontroll tlf 815 55 201.

Mandag-fredag 09-16

Barnevernvakta

Tlf 958 10 885 mandag-fredag kl 08.00 - 15.30

Tlf 40 40 40 15 mandag-fredag kl 15-08, døgnåpen helg, ferier og høytider

For henvendelser om generell råd og veiledning eller bekymringsmeldinger.

Psykososial krisehjelp tlf 916 03 327

Mandag-fredag 08-15.30.

Ved akutte situasjoner som krever utrykning etter kl 15.30, ta kontakt med legevakt tlf 116 117.

Interkommunalt kriseteam tlf 952 41 155 - systemet henviser (f. eks. politi og lege)

Fredag 16.00 - mandag 08.00, samt helligdager

Ambulant akuttenhet på Distriktpsikiatrisk senter DPS, Sykehuset Innlandet, Hamar Tlf: 625 81 888

Døgnbemannet

Tilbud til pasienter i akutt psykisk krise inkl. selvmordstanker.

Utekontakten tlf 468 80 682 // e-post utekontakt@hamar.kommune.no

Mandag, onsdag, annenhver fredag kl 08-15.30, tirsdag og torsdag kl 08-22, annenhver fredag kl 08-23.30

På sosiale medier: Instagram: [utekontaktenhamar](#) // Facebook: [Utekontakten Hamar](#) // Snapchat: [uk-hamar](#)

Oppsøkende virksomhet om det er mulig

Hamar familievernkontor tlf. 400 31 501 kl 09-14 // e-post
familievernkontoret.innlandet@bufetat.no

Det er opprettet en nasjonal veiledningstelefon for foreldre som opplever det kritisk å ikke få bestilt eller gjennomført mekling i stengingsperioden. Disse kan henvende seg for informasjon og veiledning.

Statens barnehus Hamar tlf 625 56 250 // e-post statensbarnehus.hamar@politiet.no
Mandag-fredag kl 08.30-15

Ved bekymring eller mistanke om at barn, ungdom eller sårbare voksne kan ha blitt utsatt for vold eller seksuelle overgrep.

Støttesenteret for kriminalitetsutsatte - politidistrikt innlandet - Tlf 800 40 008 / 404 46 513 (ikke SMS) // e-post stottesenter.innlandet@politiet.no

Hvis du er utsatt for kriminelle handlinger, f.eks. vold, seksuelle overgrep eller krenkelser.

Rustelefonen tlf 08588
Mandag-fredag kl 11-18

Frivilligsentralen tlf 625 10 096
Aktiviteter som tilbys er handling/innkjøp.

Barnas stasjon tlf 990 93 994
Sterkt redusert tilbud, ta kontakt på telefon ved behov.

Amathea Tlf 906 59 060
Mandag-fredag kl 08-20
Tilbud på telefon til deg med tanker og følelser om graviditet, svangerskap og abort